পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

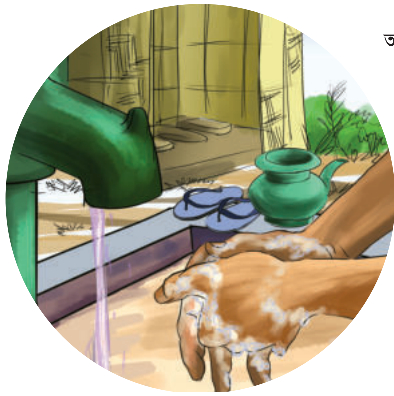
প্রথমে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি নিতে হবে

এক হাতের তালু দিয়ে অন্য
হাতের পেছনের অংশ ঘষুন

খাবার আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ভালমতো ধুই

এক হাতের আঙুল অন্য হাতের
আঙুলের ফাঁকে গলিয়ে একসাথে ঘষুন

দুই হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন


টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত
সাবান ও পানি দিয়ে ভালমতো ধুই

এক হাতের তালু দিয়ে অন্য
হাতের আঙুলের পৃষ্ঠদেশ ঘষুন

এক হাতের তালু অন্য হাতের
আঙুলের অগ্রভাগ দিয়ে ঘষুন

দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গলি ভালোভাবে ঘষুন

নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটি

নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করি

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

দৈনন্দিন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

১. প্রতিবার খাবার তৈরি ও গ্রহণের আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে

২. টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে ভালোমতো ধুতে হবে

৩. নিয়মিত গোসল করতে হবে

৪. খাবার, থালা-বাসন ও খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে

৫. রান্না করা অথবা কাঁচা খাবার সব সময় ঢেকে রাখতে হবে যাতে মাছি, তেলাপোকা বা অন্যান্য পোকামাকড় বসতে না পারে

৬. ঘরে ও বাইরে সবখানে স্যান্ডেল অথবা জুতা ব্যবহার করতে হবে

৭. শুধু নিরাপদ উৎসের পানি বা বিশুদ্ধ করা পানি পান করতে হবে। পানি নিরাপদ না হলে তা ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে নিরাপদ করে নিতে হবে

৮. **প্রতি ছয় মাস পর পর কৃমিনাশক বড়ি খাওয়াতে হবে**

৯. নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করতে হবে

১০. নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটতে হবে

মনে রাখতে হবে : জীবনের সুস্থতার জন্য নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুব জরুরী।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef